

تكد

من أجل كلمك

تأليف : Anthony Fernando

ترجمة : هاجر عصام



عن

هذا الكتيب ترجمة للكتيب المجاني Dare To Dream لمؤلفه الدكتور أنتوني فيرناندو Anthony Fernando، موقع المؤلف:

www.anthonyfernando.com

- الترجمة للعربية والإعداد العام: هاجر عصام.
- تصميم الغلاف: منة الله صابر.
- إخراج النسخة الإلكترونية: أحمد م. أبوزيد.

لأي ملاحظات يرجى إرسالها على البريد التالي:

hajaressam@hotmail.com

بكل الفخر، أُخرج هذا الكتيب الإلكتروني باستخدام برمجيات حرة مفتوحة المصدر
شكرا لنظام أوبنتو لينُكس والمجموعة المكتبية ليبر أوفس

مقدمة



مرحباً، اسمي أنتوني فيرناندو، وأود الترحيب بكم في الجزء الأول من (تحد من أجل حلمك).
سنجد في هذا الكتاب ١٠ مقالات ستساعدك على تطوير مهاراتك العقلية التي تحتاجها لتحقيق النجاح في كل مجالات حياتك.
أعلم أنك مشغول؛ لذا فكل مقال مختصر ويتوجه إلى المقصود مباشرة ..
بالمناسبة .. هذا كتاب مجاني ويمكنك أن ترسله إلى من تود.
أرجو أن تستمتع بالمقالات .. إذ إنني أتطلع إلى مساعدتك في الوصول إلى ذروة الإحساس بازدهار العالم.

تحياتي الدافئة
أنتوني (المؤلف)

■ جدول المحتويات ■

أ	عن
ب	مقدمة
٥	التغلب على الماطلة
٨	حيثما تجد كل شيء أردته
١٠	سبعة دروس حياتية
١٤	كيف تتغلب على تدمير الذات
١٧	ساعة الطاقة
١٩	أترك .. واستغنَ
٢١	سلم العادة الكهربائي
٢٣	تمتلك الكلمات طاقة
٢٥	منظور جديد
٢٧	الطريق إلى النجاح

١ التغلب على الماطلة

في بعض الأحيان عندما تواجه مهمة صعبة، فأنت تشعر أنك تحاول تحريك جبل.



وكلما أطلت التحديق في الجبل بدت مهمتك قاهرة صعبة. في هذا الموقف من السهل جداً الماطلة عن طريق إيجاد أشياء أخرى يمكن إنجازها.

إن الماطلة واحدة من أكبر العقبات التي تحتاج إلى تخطيها من أجل تحويل أحلامك إلى حقيقة، ويكمن سرُّ تخطي الماطلة في التوقف عن النظر إلى الجبل، وعوضاً عن ذلك انظر إلى عربة يدك .. دعني أشرح لك الأمر.

عندما تنظر إلى مهمة معقدة بأكملها، من السهل جداً أن تصبح عاجزاً بسبب كمية العمل المطلق الذي تريد إنجازه. سيبدأ عقلك بإخبارك أن هذا مستحيل، وستنحدر معنوياتك إلى بحر السلبية.



وسبيل تخطي ذلك العجز هو تغيير بؤرة تركيزك، والتوقف عن التفكير بالمهمة التي تريد إكمالها بشكل كلي، وعوضًا عن ذلك ركز في شيء تعلم أنه يمكنك إنجازَه فحسب.



لنستعرض مثالاً .. لنرى كيف يتحقق هذا على أرض الواقع ..
يواجه بيتر (جبل) كتابة موضوعات الدكتوراة، فعندما يفكر في كتابة مستند يتكون من ٥٠٠ صفحة فإنه يشعر بالعجز، ويترتب على ذلك استمراره في الماطلة يوماً بعد يوم، وتجنبه البدء في أي شيء.

يسأل بيتر نفسه كل صباح: هل أستطيع كتابة مستند يتألف من ٥٠٠ صفحة؟ ويجيب نفسه قائلاً: مستحيل! ولذا يستمر في الماطلة، ويبحث حوله عن أشياء أخرى ينجزها، فيصطحب ابنه إلى المدرسة، ويذهب إلى نادي اللياقة، ويتسوق للمنزل .. وأي شيء يجنبه الجبل الماثل في دراسته.

وأخيراً أيقن بيتر أن أفضل طريقة لتخطي الماطلة هي التوقف عن النظر إلى الجبل، ثم البدء في النظر إلى عربة اليد.

فبدلاً من سؤال نفسه: هل أستطيع كتابة مستند مؤلف من ٥٠٠ صفحة، بدأ يومه بسؤال: هل أستطيع العمل في رسالة الدكتوراة لساعة واحدة دون تشتت؟ فيجيب نفسه قائلاً: نعم، أستطيع بسهولة العمل لمدة ساعة.

حَجَبَ بيتر عن نفسه كل عوامل التشتت وعمل في رسالة الدكتوراة لمدة ساعة، وعند انتهاء الساعة شعر كأنه أنجز كمية عمل قليلة، فسأل نفسه مرة أخرى: هل أستطيع العمل في رسالة الدكتوراة لمدة ساعة واحدة دون تشتت؟ وحيث إنه تمكن من إنجاز ذلك بالفعل، فإنه يعلم أن الجواب هو: (نعم) .. لذا فهو يفعل ذلك مجدداً.

في نهاية اليوم، أنهى بيتر عمل أربع ساعات من العمل المثمر في رسالة الدكتوراة، وكان يود النظر إلى الجبل، لكنه يعلم أنه من الأفضل أن يركز على تحريك عربة يده فحسب ساعة واحدة في المرة الواحدة.

نظر بيتر إلى جبله بعد شهر من اتباع هذا الروتين، فرأى أن الساعة الواحدة التي حجب فيها المؤثرات قد حققت تأثيراً جوهرياً ملحوظاً، وهذا منحه ثقة إضافية في نفسه وحفزه على المضي قدماً.

خطوة بعد خطوة .. ساعة واحدة في المرة .. حرك بيتر جبله.

إذا كنت الآن تحاول تحريك جبل في حياتك، فإليك هذه الخطوات التي تحتاجها لتخطي الماطلة، وإنجاز

العمل!

- خطوات العمل:

١. توقف عن التفكير بالمهمة التي تريد إنجازها بصورة كلية.
٢. عوضاً عن ذلك، ركز على قسم صغير يمكنك تحقيقه من المهمة.
٣. اسأل نفسك: هل يمكن أن أعمل في هذه المهمة لمدة ساعة دون تشتت؟
٤. إنس كل شيء آخر سوى العمل بجد لمدة ساعة.
٥. عند نهاية الساعة، اسأل نفسك السؤال نفسه مرة أخرى.
٦. حرك جبلك ساعة واحدة من الوقت.
٧. استمتع بإحساس الإنجاز الرائع الذي تولد نتيجة إكمالك مهمة صعبة.

٢

حيثما تجد كل شيء أردته

تخيل للحظة، أنك بصدد الوقوف أمام ألفي شخص لإلقاء محاضرة .. كيف ستشعر؟ نستطيع جميعاً تمييز الإحساس الذي يتولد عن خروجنا من (نطاقات راحتنا)، سواء كان إلقاء محاضرة، أو "طلب الزواج من أحد"، أو بدء عمل جديد، فالإحساس في كل موقف متشابه جداً.

فإذا كنت مثل أغلب الناس، فستشعر بوعكة في معدتك، وجفاف في فمك، ووهن في ركبتيك، وتسارع في ضربات قلبك. بوجه عام يقوم معظم الناس بكل شيء يمكن أن يفعلوه لتجنب هذا الشعور؛ لأنه غير مريح. لكن تجنب هذا الشعور خطأ؛ وإليك السبب:

“““

كل شيء تريده في الحياة ينتظرك خارج نطاق راحتك "واطمئنانك"

-أنتوني فيرناندو

عندما نبقى آمنين داخل نطاقات راحتنا، فإننا نقصر أنفسنا عن تجربة أشياء هي بالفعل جزء من حياتنا، والطريقة الوحيدة لتغيير ظروفك هي المغامرة خارج نطاق راحتك، إلى نطاق الاحتمالية؛ لأنك ستجد فيه كل ما أردته.



سواء كان ما تريده صحة أو حُباً أو مالاً أو هدفاً شخصياً مُهما بالنسبة إليك .. الحياة التي تريدها تنتظرك خارج نطاق راحتك.

الطريقة الوحيدة لتوسيع نطاق راحتك هي "أن تعصر على نفسك ليمونة" وتخطو إلى الخارج نحو نطاق الاحتمالية الخاص بك. في البداية لن يكون هذا مريحاً، لكن عندما تكرر الجهود سيتسع نطاق راحتك ببطء ليشمل الأشياء التي تريدها حقاً من الحياة.

لذا .. في المرة القادمة التي تشعر فيها بِتَوَعُّكِ نتيجة الخروج من نطاق راحتك، لا تخجل من هذا التوَعُّك، وعوداً عن ذلك احتضن الشعور الحقيقي لذلك - توضيح لأنك تأخذ خطوة نحو تحقيق حياة أحلامك. في الحقيقة كلما غامرت أكثر خارج نطاق راحتك، وعايَنت ذلك الشعور، ستتحقق أحلامك وتصبح حقيقة.

- خطوات العمل:

١. راجع أهدافك، وحدد العمل الذي سيخرجك من مجال راحتك.
٢. أقدم على تحقيق هذا العمل في أقرب وقت ممكن.
٣. إذا أقدمت على عمل، فلاحظ كيف يصبح شعورك عندما تخطو خارج مجال راحتك.
٤. تدرب على احتضان شعور الدخول إلى منطقة الاحتمالية بوصفه إيجاباً إيجابياً تقترب منه لتحويل أحلامك إلى حقيقة.

٣

سبعة دروس حياتية

لست بحاجة إلى السفر مئات الأميال، ولا إنفاق آلاف الدولارات لإيجاد مدرب حياة عظيم، -في الحقيقة- تستطيع إيجاد بعض أفضل مدربي الحياة في العالم في مكان أقرب إلى البيت مما تتصور.

- من هم مدربي الحياة الخبراء؟



مدربو الحياة الخبراء الذين أتحدث عنهم هم: الأطفال!

يأتي الأطفال إلى العالم بمهارات عقلية إيجابية "للعمل"، يمكن لنا نحن البالغين تعلم الكثير منها. في هذا الجزء من (تحد من أجل حلمك) أود مشاركتكم بسبعة دروس حياتية تعلمتها من الأطفال.

١. عيش اللحظة.

لا أستطيع التوقف عن الشعور بالدهشة إزاء سرعة تحول الأطفال من حالة الاستياء إلى الفرح بسرعة. والسر الذي يكمن في هذه التقلبات المزاجية الفورية هو القدرة على معايشة اللحظة.

لا يستغرق الأطفال ساعات في التفكير ملياً بالماضي، أو القلق على المستقبل، فهم يعيشون الحياة كما هي. أما نحن بوصفنا بالغين فنحمل كتلة مشاعر من تجاربنا السابقة، تمامًا مثلما نحمل مخاوفنا إلى المستقبل، ومما يدعو إلى التفكير أننا نناضل من أجل الاستمتاع بكل لحظة ببساطة كما تبدو عليه فعلاً.

درس الحياة الأول



توقف عن تحليل الماضي، والقلق على المستقبل، واختر أن تعيش اللحظة.

٢. أتع نفسك فرصة لتتعلم .

كنت أقوم بتعليم طلاب من كافة الأعمار المزمارة والساكسون؛ لأتمكن من دخول الجامعة. ومن الاختلافات البينة بين طلابي الصغار والبالغين كان قدرة الأطفال على منح أنفسهم وقتاً ليتعلموا. كانوا عندما يقتربون خطأ - ببساطة - يضحكون، ثم يتابعون التعلم، وفي المقابل يصاب الطلاب البالغون بالقلق، والإحباط بسبب أخطائهم - غالباً -، كما يوبخون أنفسهم بسبب عدم إتقانهم.

يدرك الأطفال أنهم بحاجة إلى وقتٍ ليجيدوا شيئاً ما، كما يعلمون أن ارتكاب الأخطاء جزء من عملية التعلم.

درس الحياة الثاني



أعط نفسك فرصة لتتعلم، عندما تتعلم مهارة أو نشاطاً جديدين. وحاول ألا تصاب بالقلق أو الإحباط عند اقتراف الأخطاء، عوضاً عن ذلك حاول .. والبحث عن الفكاهة في الموقف واستمتع بما تفعله.

٣. صدق أن كل شيء مستطاع .

هذه الحقيقة يعلمها الأطفال أكثر من معظم البالغين، فهم يؤمنون أن أي شيء ممكن حقاً، ويبدو أنهم يفهمون بصورة طبيعية أن الإيمان هو العامل السري لتحقيق النجاح في كل مجالات الحياة.

درس الحياة الثالث



آمن بأحلامك مثل إيمان الأطفال

٤. قهقه بصوت عالٍ

من الأشياء التي يستمتع بها الأطفال أكثر من أي شيء آخر الضحك والقهقهة. ومن أسعد ذكرياتي لحظات الضحك لدرجة أن تدمع عيني مع أبناء أختي على بعض التعليقات أو الوقائع التافهة. لسبب ما .. كلما كبرنا .. قَمَعْنَا حِسَّ الفكاهة تفضيلاً لشيء يدعى "النضج" أو "الرشد". أفضل شخصياً القهقهة بصوت عالٍ!

درس الحياة الرابع



اقتنص كل فرصة تأتيك لتقهقه بصوت عالٍ.

٥. لا تخش الحب .

من الأرجح أن الأطفال يقولون: "أنا أحبك" أكثر من معظم البالغين، فهم لا يفكرون أو يحللون التبعات التي ستحدث على المدى البعيد جراء القيام بهذا التصريح .. عندما ينتابهم إحساس حبٍّ أحدٍ فإنهم ببساطة يخبرونه بذلك.

درس الحياة الخامس



إذا أحببت أحداً، فأَعْلِمُهُ بذلك

٦. سامح بسرعة وكلياً

نادرًا ما يحمل الأطفال ضغينة زمنًا طويلًا، فقد يغضبون أو يستاءون لكن عندما يسامحون أحدًا فهم يقومون بذلك بسرعة وبشكل كامل، وفي المقابل يستطيع البالغون حمل ضغينة لعدة سنوات، حتى عندما يسامحون أحدًا فهم لا يقومون بذلك بشكل كامل، بل يسامحون دون نسيان.

درس الحياة السادس



إذا كنت تحمل ضغينة، فتخلص منها وتابع حياتك؛ لأنها ستصبح أثقل كلما حملتها

٧. لا تفقد إحساسك بالتساؤل.

لا يتعامل الأطفال مع العالم حولهم بوصفه مسلمات، فهم يمتلكون حسَّ فضول ومرحًا رائعًا. كنت في الحديقة منذ أسابيع قليلة خَلَّتْ مع ابن أختي ديفيد، وكنت أركض خلفه حول شجرة بلوط، في كل مرة كنت أُغِير اتجاهي وأمسك به كان ينفجر بنوبة من الضحك.

في المرة الأخيرة .. تمددنا على الأرض ونظرنا إلى ضوء الشمس الذي يلمع بين أوراق الشجرة. وعندما كنت مستلقيًا على الأرض تناولت جوزة بلوط وقلت: هل تعلم يا ديفيد أن هذه الشجرة الكبيرة نمت من بذرة صغيرة مثل هذه؟

ففكر ابن أختي في ما قلته لوهلة، ثم اتسعت عيناه وسألني: كيف؟
فنتظرتُ إلى الجوزة في يدي، ثم إلى الشجرة الضخمة التي تعلونا ثم إلى الدهشة التي بدت على ابن أختي فجأة والتي صدمتني أيضًا!

درس الحياة السابع



تأمل .. وانظر إلى العالم حولك من خلال عيون طفل؛ لأن هذا المنظور مدهش!

- خطوات العمل:

خذ استراحة هذا الأسبوع من ضغوط كونك بالغاً، واستخدم دروس الحياة السبعة المذكورة في الأعلى لإعادة التواصل مع الطفل الموجود داخلك

٤ كيف تتغلب على تدمير الذات

واحدة من أكبر العقبات التي تقف في طريق النجاح هي تدمير الذات.



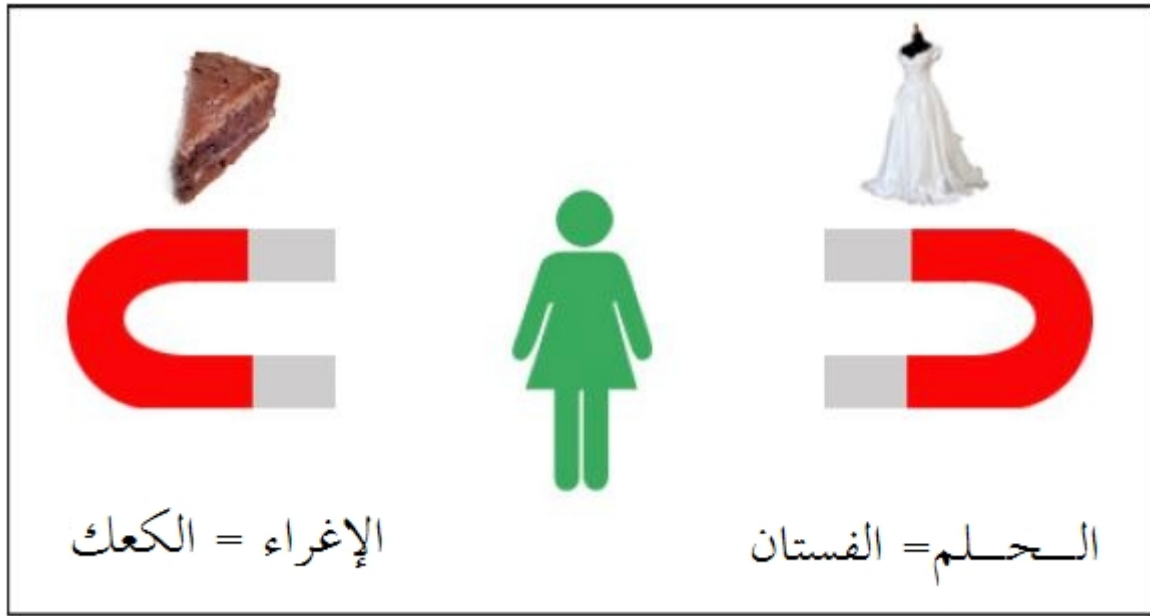
يحدث تدمير الذات عندما تعلم ما تريد إنجازه، لكن لسبب ما تتصرف بطريقة تبعدك عن هدفك عوضاً عن التقدم منه.

ثمة مثال شائع هو محاولتك اتباع حمية غذائية، ثم تدمر جهودك من خلال تناول الكثير من الشوكولاتة والكعك، والمثلجات.. الخ. ويكمن سر التخلص من تدمير الذات في فهم هذه الحقيقة المهمة:

“““

لا يحدث تدمير الذات لأنك ضعيف، بل لأن حلمك هو الضعيف

-أنتوني فيرناندو



يحدث تدمير الذات عندما يتخطى حنين رغبة المدى القصير، رغبة المدى الطويل لتحقيق حلمك. تخيل أنك واقف بين مغناطيسين كبيرين، على جانبٍ منهما يوجد حلمك، وعلى الآخر إغراء ما يقودُ إلى تدمير الذات.

من أجل مقاومة الانجذاب نحو إغراء المدى القصير، وتجنب تدمير الذات، أنت بحاجة إلى زيادة سحب قوة حلمك. إليك ١٠ طرق لتقوية حلمك من أجل مقاومة تدمير الذات:

١. ضع صورة حلمك على السقف فوق سريرك؛ لكي تراها كل صباح وكل مساء قبل أن تخلص إلى النوم.
٢. ضع صورة حلمك على ظهر باب دورة المياه.
٣. احمل صورة حلمك في محفظتك أو كيس نقودك.
٤. ضع صورة حلمك أينما كنت من الأرجح لكي تغري نفسك، على سبيل المثال: ضعي صورة فستانك على باب الثلاجة.
٥. استعمل قوة الضغط العام، وأخبر الناس عن حلمك، فكلما تحدثت عن حلمك للآخرين سيصبح حلمك أقوى.
٦. تعلق بـ "رفيق الحلم"، اعمل كفريق عمل واحد مع أحد يشاركك حلمك، واصنع التزاماً لكل منكما لكي تجعل حلمكما حقيقة.
٧. انضم إلى مجموعة دعم - جِد مجموعة داعمة على الإنترنت، واعمل مع الآخرين لخلق جو مشجع وداعم.
٨. احتفظ بدفتر لليوميات - سجل تجاربك في دفتر لليوميات أو مدونة، فكلما كتبت أكثر، أصبح حلمك أقوى.

٩. اقرن بين حلمك وأغنية تجدها - خصوصاً - مُلهمة، فعندما تشعر بأن حلمك بدأ يضعف.. استمع إلى أغنيتك لتأجيج عاطفتك من أجل حلمك.

١٠. عندما توضع وجهاً لوجه مقابل إغرائك، اسأل نفسك عما تريده حقاً، على سبيل المثال: ماذا أريد أكثر؟ هذه الكعكة أم أن يلائم مقاسي الفستان الجديد؟

وكما ترى .. كل هذه التقنيات تعد سُبُلًا من أجل رفع مستوى تركيزك على الحصييلة المرجوة، فكلما ركزت على حلمك أكثر .. أصبح أقوى، وكلما كانت قوة جذب حلمك أقوى، قلَّ احتمال خضوعك للتخريب الذاتي.

- خطوات العمل:

١. عليك أن تفهم أن تدمير الذات لا يحدث بسبب أنك ضعيف، بل لأن حلمك هو الضعيف.
٢. اتخذ موقفاً .. واستعمل التقنيات المذكورة أعلاه لتقوية قوة جذب حلمك؛ لتجنب تدمير الذات.

ساعة الطاقة

أود أن أشارككم في هذا المقال باستراتيجية بسيطة، لكنها فعالة لدرجة لا تصدق، كما يمكنها أن تضاعف إنتاجكم فوراً، ومساعدتكم على تحقيق أهدافكم بسرعة قدر المستطاع.



هل يبدو هذا السيناريو مألوفاً لديك؟

الساعة التاسعة صباحاً، ووراءك عمل كثير؛ لذا فقد بدأت بأفضل همة "وعزم"، وبعد أن عملت لمدة ١٠ دقائق ظهر ظرف صغير على شاشة حاسوبك، ففتحت برنامج بريدك لتفقد أي شيء مهم .. فوجدت بريداً من أعزّ أصدقائك.

بعد قراءة البريد، وإرسال رد سريع عدت إلى العمل، وبعد خمس دقائق اكتشفت أنك تشعر بالعطش .. فذهبت لتناول مشروب، ثم قابلت صديقاً في مكان الشرب.

وعندما رجعت إلى مكتبك، رنّ جرس الهاتف، وأجبت عن المكالمة، وطلب منك المتصل إرسال تقرير له، فأرسلت التقرير ثم لاحظت أن صديقك أجاب عن بريدك السابق .. فكتبت له رداً سريعاً للحفاظ على سير المحادثة.

بعد ذلك يصدر صوت من هاتفك المحمول لينبئ عن رسالة نصية وصلت من زوجك يذكرك بغداء في منزل والديه، فأرسلت له رسالة بسرعة تؤكدين له فيها أنك لم تنسي الموعد.

بعد كل هذا الوقت .. كل الماء الذي شربته تجمع، وأصبحت بحاجة بسرعة للذهاب إلى دورة المياه، وعندما عدت إلى مكتبك لاحظت مجموعة صغيرة من الناس مجتمعمة حول الحجرة المجاورة لمشاهدة صور رحلتك الأخيرة إلى جزيرة ماوي.

وأخيراً عندما عدت إلى حاسوبك اكتشفت بطريقة ما أن ساعة من الوقت مضت .. ولم تستغرق سوى ١٥ دقيقة في إنجاز المهمة الرئيسية.

وكلما مضى الوقت، يتجلى أمامك الوقت المحدد لإنهاء عملك، كما تبدأ مستويات القلق في الارتفاع.

أنا واثق من أن معظمكم ينتمي إلى هذه القصة في حين أن التفاصيل قد تختلف، ففي هذه الأيام لا توجد نهاية للمقاطعات التي يمكن أن تحدث أو تبعك عن إنهاء أكثر المهام أهمية بالنسبة لك.. إنَّ ما الإجابة؟

الإجابة هي شيء أسميه: ساعة الطاقة .. وهكذا تجري الأمور فيها:
في أي وقت تريد إنجاز أي مَهْمَةٍ ذات أهمية.. ببساطة اتخذ قرار الحصول على ساعة الطاقة، وقرر أنه لن تُقاطع بأي شيء خلال هذه الساعة.

- ضع هاتفك المحمول على وضع الصامت.
- حول المكالمات الأرضية إلى البريد الصوتي.
- أطفئ تنبيهات البريد الإلكتروني.
- تأكد من أنك لا تريد تناول الطعام أو الشراب أو الذهاب إلى دورة المياه.
- أعلم الناس أنك لا تريد أن تُقاطع خلال الساعة القادمة.

بعد ذلك .. ابدأ وابذل كل اهتمامك دون تجزئة للمهمة التي بين يديك، ولا تتوقف مؤقتاً لرؤية ما يقوله الناس أو يفعلونه حولك.

قم بما يجب عليك أن تفعله فحسب.

ولكي تساعد نفسك على هذه العملية يمكنك كتابة ملاحظة على ساعتك بخصوص وقت بدء عملك، أو عندما تبدأ التدريب على جدولة ساعات الطاقة العادية يمكنك استعمال ساعة توقيت رقمية.

أما عن أفضل جزء يتعلق بهذه الاستراتيجية، هو أنه من خلال عملك بكفاءة ستنجز العمل المراد في أقل وقت ممكن، وستقل الحاجة إلى العمل ساعات طويلة، وسيسمح لك هذا بدوره قضاء وقت أطول مع الأشخاص الذين تحبهم لفعل أشياء تود فعلاً القيام بها.

٦ أترك.. واستغن

أنا متأكد من أنك سمعت المقولة التالية: "إذا أُغلق باب .. يُفتح آخر".



هذه المقولة صحيحة، لكن إليك الجانب الخفي فيها: يواجه الشخص في الصورة أعلاه باباً موصداً، لكن لأنه يرفض ترك الباب المقابل له فإنه لا يستطيع رؤية الباب الجديد المفتوح خلفه.

وقد لخص أليكساندر جراهام بيل هذه الفكرة عندما قال:

“““

عندما يغلق باب، يفتح آخر، لكننا غالباً ما نطيل النظر وبحسرة إلى الباب المغلق لدرجة

أننا لا نرى الأبواب الأخرى التي تفتح لنا

- ألكساندر جراهام بيل

وما يعنيه هذا في الواقع هو أنه عندما نطيل التفكير في أمور لم نتحقق، فإننا نضيع غالباً فرصاً جديدة بانتظارنا.

على سبيل المثال تخيل أنك عملت بجِدٍّ لإتمام صفقة تجارية، ثم فوجئت أن الأمور لم تجري على النحو الذي توقعت، فإذا تابعت التركيز على الموقف عوضاً عن تجاهله ربما ستفقد فرصاً تجارية جديدة بانتظارك.

وبالمثل، عندما تنتهي علاقة ما، يمكن أن نحاصر أنفسنا بتحليل أخطاء تلك العلاقة، لدرجة يمكن أن تضيق فرصة اكتساب علاقات جديدة.

بالتأكيد هذه التقنية أسهل في القول منه إلى الفعل، فمن الطبيعي أن انغلاق باب في جانبٍ من حياتنا سيشعرنا باليأس والإحباط. كما أن تخطي هذه المشاعر مهم لإيجاد الشجاعة لتجاهل الباب المغلق، من أجل العثور على الباب الجديد الذي ينتظر.

- خطوات العمل:

في المرة القادمة عندما تواجه باباً مغلقاً:

١. امنح نفسك وقتاً لتحسن، ولتعرف خُطاك.
٢. اتخذ قرار التخلي عن الباب المغلق.
٣. ابدأ البحث عن الباب الجديد الذي سيقودك إلى المستقبل المنتظر

٧

سلم العادة الكهربائي

كثيراً ما قيل إن النجاح في الحياة يأتي عن طريق تنمية العادات الصحيحة، على سبيل المثال: جميعنا يعلم أن الصحة الجيدة تأتي عن طريق تطوير عادات تناول الطعام جيداً، وأداء التمرينات بانتظام، والسؤال الكبير هو: كيف يمكننا تنمية هذه العادات؟



حسناً .. عندي خبر جيد، وآخر سيء .. الخبر السيء هو أن تنمية عادة جديدة أمر صعب! أما الخبر الجيد هو أنه من الأسهل المحافظة على عادة بمجرد تأسيسها.

هكذا تبدو كيفية ما أود التفكير به عند تنمية عادات جديدة.



تخيل سلمًا يتكون من ٣٠ درجة.

على قمة درجات السلم الكهربائي الذي يقودك إلى هدفك، فإن الجزء الصعب في تأسيس عادة جديدة هو في صعود درجات سلم التغيير، حتى تستطيع بعد ذلك صعود سلم العادة الكهربائي.

وعلى أرض الواقع هذا الكلام يعني أنك إذا تمكنت من جعل نفسك تقوم بشيء ما كل يوم لمدة ٣٠ يومًا سيصبح عادة، ومتى ما تمكنت من تأسيس عادة ما .. ستصبح الأمور أسهل.

على سبيل المثال، دعنا نقل إنك تريد تنمية عادة الاستيقاظ الساعة السادسة صباحًا لأداء بعض التمرينات.

عندما يرن منبهك في الصباح الأول فإنك ستجد نفسك مدفوعًا إلى إلقاء المنبه ناحية الجدار على الأرجح. فكر في هذا الموقف كأنه صعودٌ لدرجات سلم التغيير، فإذا استطعت إلزام نفسك للقيام بهذا الفعل لمدة ٣٠ يومًا على التوالي، فستجد أن الأمور أصبحت أسهل.

بانقضاء الثلاثين يومًا ستجد نفسك -على الأرجح- قادرًا على الاستيقاظ قبل أن يرن جرس منبهك، وعندما يحدث هذا .. اعلم أنك وصلت إلى قمة درجات السلم، وأنهيت هذا العمل الصعب اللازم لتأسيس عادة جديدة.

إلى هذه النقطة .. تسود عادتك وتتحول إلى فعل يعد طبيعة ثانية غالبًا.. وهذا هو مصعد العادة الكهربائي الذي يعد واحدًا من أكثر الطرق فاعلية للوصول إلى أهدافك.

“”

نحن نصنع عاداتنا أولاً، ثم تصنعنا هي بعد ذلك.

- جون درايدن

معظم الناس يستسلمون أثناء تسلق "درجات السلم التغيير" للأسف، ولا يستطيعون الاستمتاع بصعود "سلم العادة الكهربائي".

- خطوات العمل:

١. صمم على العادات التي تريد تنميتها من أجل تحقيق أهدافك.
٢. ألزم نفسك بالتدرب على هذه العادات لمدة ثلاثين يومًا (تسلق درجات سلم التغيير).
٣. اقفز على سلم العادة الكهربائي واستمتع بالصعود إلى النجاح!



تمتلك الكلمات طاقة

تمتلك الكلمات طاقة، واليوم أود مشاركتكم بكلمتين تمتلكان طاقة لتغيير حياتكم.



والكلمتان اللتان أتحدث عنهما هما "شكرًا لك".

في مجتمع اليوم المحموم، يقف أناسٌ قلائل ليقولوا: شكرًا لك، وهذا أمر مؤسف؛ لأنه كما قالت الأم تيريزا ببلاغة شديدة:

“”

هناك احتياج إلى الحب والتقدير في هذا العالم، أكثر من الاحتياج إلى الخبز
- الأم تيريزا

وهنا قصة حقيقية تبرهن قوة هاتين الكلمتين الصغيرتين.

ذهبت إلى المصرف في يوم من الأيام لإيداع شيك، وكان هناك طابور طويل، وكلما مضى الوقت زاد إزعاج الناس الواقفين في الطابور، ولسبب ما .. لم يكن هناك سوى شباك خدمة واحد متاح، وعلى الرغم من الطاقة السلبية لدى العملاء، كانت الفتاة التي تعمل في الشباك تؤدي عملاً رائعاً؛ حيث شاهدتها وهي تحيي كل عميل بابتسامة حقيقية، ثم تباشر معاملاتهم بسرعة وكفاءة.

وعندما حان دوري، دونتُ اسمها -قرأته من شارتها- وشكرتها على مساعدتها، ثم ذهبت إلى مكتب المعلومات وطلبت استمارة رأي العملاء، حيث كتبت فيها ما معناه: "تلقيتُ اليوم خدمة عميل استثنائية من ميشيل هول في فرع QLD المدينة، فميشيل كانت ودودة، وكفأً ومحترفة للغاية، وأنتي على أخلاق عملها، وأتصور أنها تقوم ذو قيمة عالية في شركتكم، تحياتي .. أنتوني فيرناندو".

ثم عدت إلى البنك بعد عدة أسابيع، وكانت ميشيل تخدمني مجددًا، وما إن بدأت النظر إلى معاملي توقفت ثم أعادت النظر إلى اسمي بابتسامة عريضة أخبرتني بعدها أن مديرها قرأ تعليقاتي في رأي العملاء عن أدائها السابق .. وهذا أدى إلى ترقيةها .. هنا شعرت بالبهجة؛ لأنني سمعت أن تعليقاتي لعبت دورًا في نجاحها.

إن أخذ الوقت للاعتراف بالتميز، وشكر الشخص على ذلك هو تمرين للفوز بحق؛ حيث إن الشخص الذي تشكره يشعر بالتقدير، وفي الوقت نفسه يصلك فيض من الطاقة الإيجابية لأنك ساعدت أحدًا يشعر بإحساس جيد تجاه عمله وما أنجزه.

- خطوات العمل:

إذا لاحظت أحدًا يقوم بعملٍ عظيم، فخذ من الوقت، واعترف بجهودهم وقل: شكرًا لكم، وإليك بعض من الأفكار التي يمكن أن تحدث أثرًا عظيمًا في حياة الآخرين، وفي الوقت نفسه ستجعلك تشعر بإحساس رائع.

١. اقتطع خمس دقائق من وقتك لتعبئة استمارة رأي العملاء أينما تلقيت خدمة استثنائية.

٢. أرسل خطاب شكر لأي شخص تلقيت منه مساعدة أثناء العمل.

٣. أرسل رسالة بريد إلكتروني لأي شخص تريد إخباره بأنه يؤدي عملاً رائعًا وأرسل نسخة كربونية (CC) من الرسالة إلى مدير الشخص أو رئيسه.

تذكر .. أن الأشياء الصغيرة تصنع فرقًا، وكلمة شكرًا لك من الممكن أن تصنع تغييرًا حقيقيًا في الحياة.

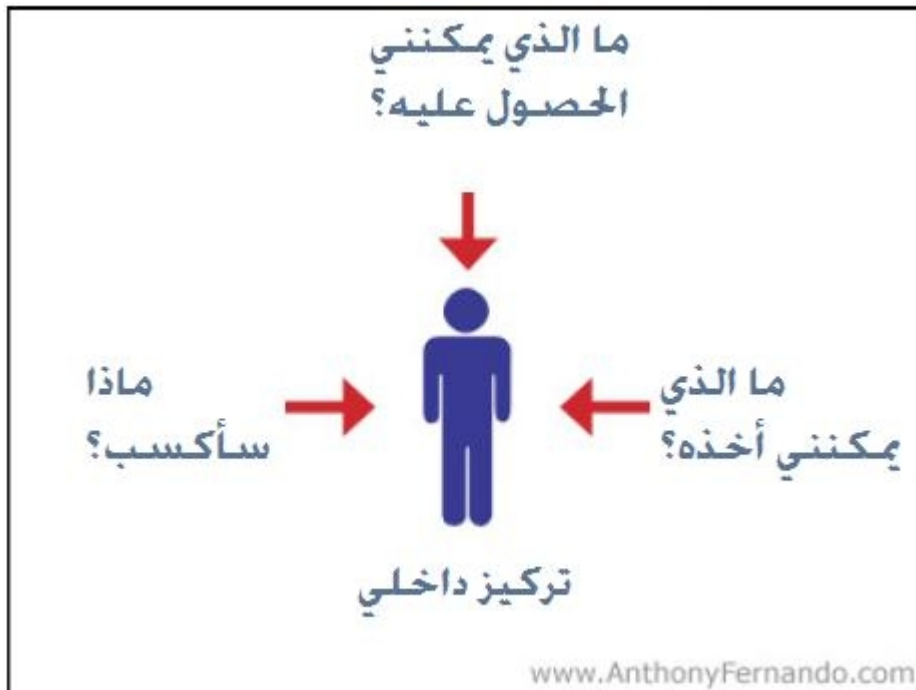
٩ منظور جديد

تغير بسيط في المنظور قد يصنع تغييراً جذرياً في بعض الأوقات، حيث يبدو هذا التغير كفجر يوم جديد.



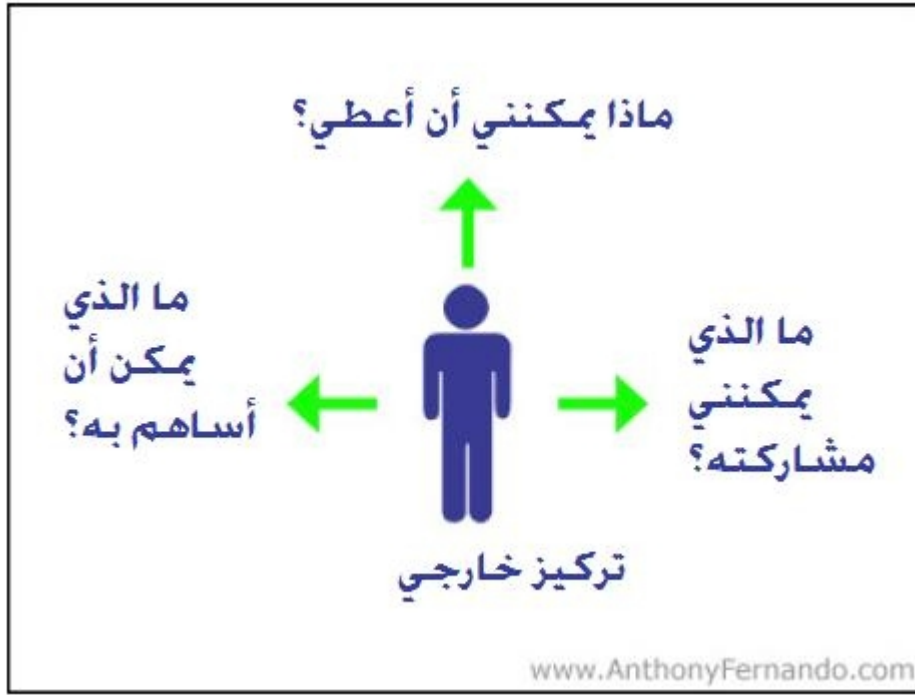
تقودنا الحياة في بعض الأحيان استجابةً لتحدياتها إلى رؤية العالم من منظور البقاء على قيد الحياة.

ومن هذا المنظور نعاين المواقف غالباً ونسأل أنفسنا: ما الذي يمكن أن أحصل عليه من هذا؟ ما الذي يمكنني أخذه؟ ماذا سأكسب؟ وهذا المنظور مصور عبر الصورة التالية:



واحد من أضخم الأسرار في تحقيق النجاح هو تغيير هذا المنظور واستبداله بمعاينة العالم من منظور العطاء.

قم بتغيير الأسئلة التي تسألها، فعوضاً عن السؤال بـ "ما الذي يمكن أن أحصل عليه من هذا؟ ما الذي يمكنني أخذه؟ ماذا سأكسب؟"، اسأل: ماذا يمكن أن أعطي؟ ما الذي يمكنني مشاركته؟ ما الذي يمكن أن أساهم به؟



ومن أكثر الأمور روعةً بشأن هذا التغير في المنظور هو أنه كلما منحت المزيد لحياة الآخرين، ستتلقى أكثر في المقابل.

“““

الحياة كالمرآة، لا تُعطي أكثر مما تضعه فيها

- القائل مجهول

على سبيل المثال، إذا أدت تجارة، بدلاً من التركيز على "إنتاج تخفيض"، فركز على "خدمة العملاء وتحقيق مساهمة إيجابية في حياتهم". عندما تفعل ذلك، سيشعر العملاء بصدق رغبتك في مساعدتهم وستكون النتيجة زيادة نسبة مبيعاتك.

- خطوات العمل:

١. اسأل نفسك في كل موقف: ماذا يمكن أن أعطي؟ ما الذي يمكنني مشاركته؟ ما الذي يمكن أن أساهم به؟
٢. أعط الآخرين .. واستمتع بالمنافع التي تعود عليك بالمقابل.

١٠ الطريق إلى النجاح

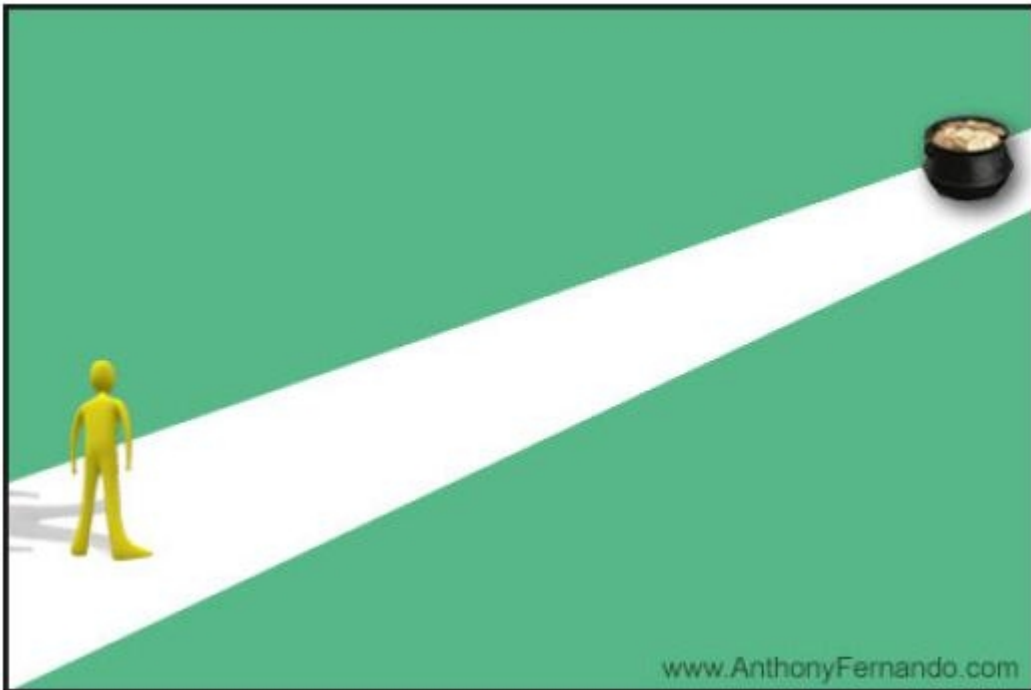
عندما تتخيل الـ "طريق إلى النجاح"، ما الصورة التي تخطر على بالك؟



هل تتخيل طريقاً طويلاً يقودك أخيراً إلى وجهتك المنشودة؟

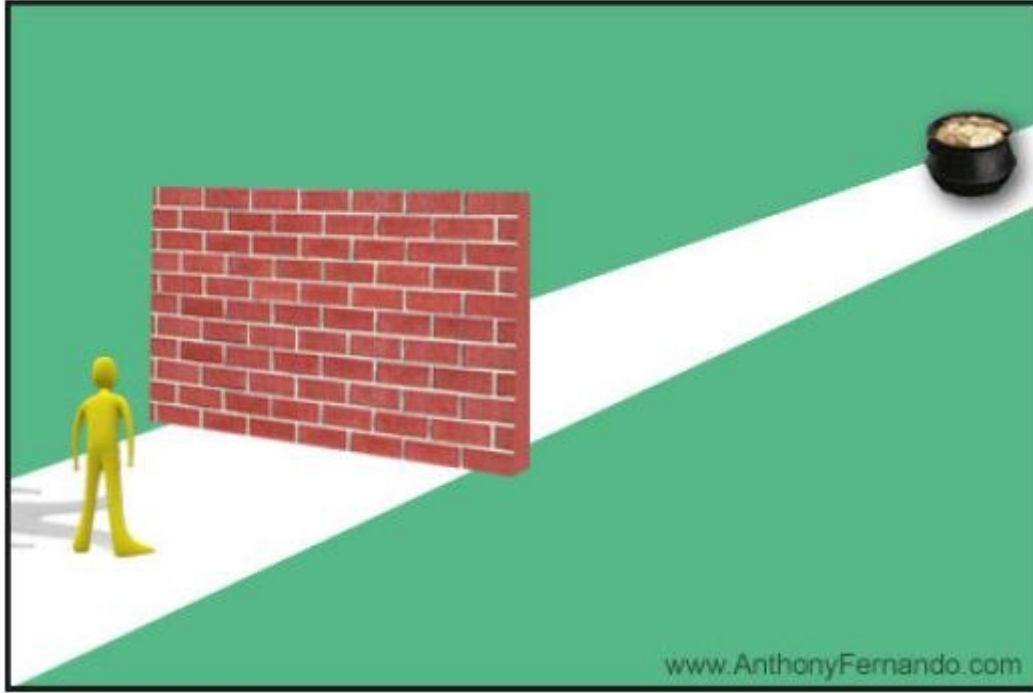
اليوم أود مشاركتكم بصورة مختلفة قليلاً عن طريق النجاح، عندما تفهمون هذه الصورة، ستصبحون أكثر استعداداً لرحلتكم.

عندما تبدأ السير على طريق النجاح، فإنه يبدو كشيء مثل هذا:



يمكنك رؤية هدفك يتألق في المدى، ويكاد يبدو أنه قريب المنال، وتشعر بالحماس لطي الطريق لتحويل حلمك إلى حقيقة.

على أي حال، يحدث شيء غريب عندما تبدأ بخطواتك الأولى نحو طريق النجاح.



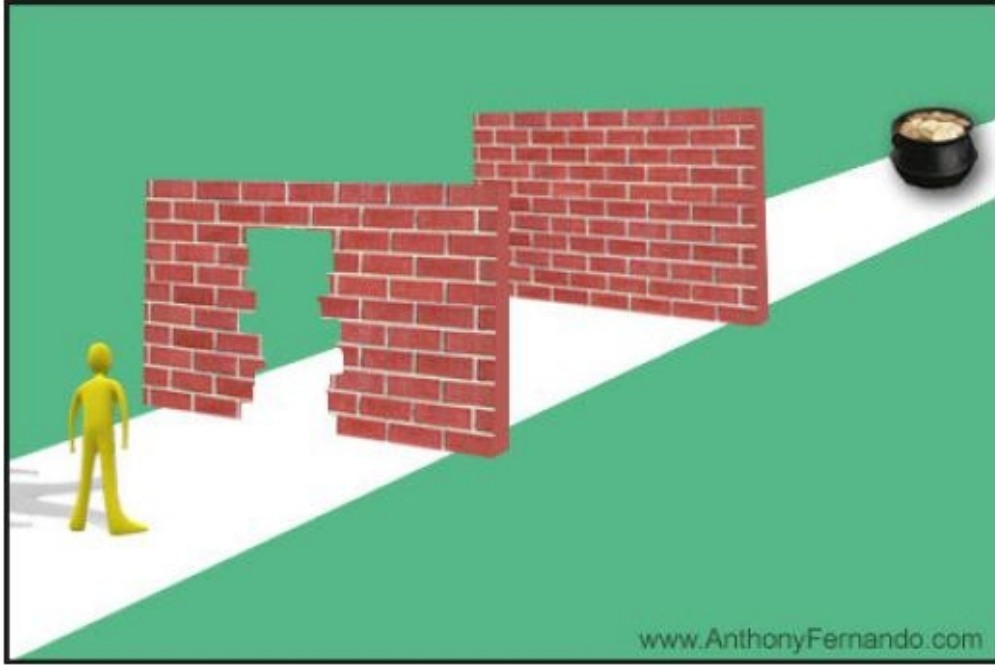
فجأة، يظهر أمامك حائط حجري من العدم، يعترض تقدمك، من أين جاءت هذه الجدران "الحوائط"؟ لا أحد يدري، لكن لسبب ما فإنها دائماً تظهر.

من أهم الأسباب التي تعيق تحقيق الناس لأهدافهم في الحياة، هي أنه لم يخبرهم أحد عن الحوائط الحجرية! يشعر كثير من الناس بالدهشة نتيجة ظهور الحوائط لدرجة أنهم ببساطة يتوقفون ويستسلمون عن حلمهم.

عندما تُواجه بالحوائط الحجرية في طريق نجاحك، لديك خياران:

١. يمكنك أن تجلس وتستسلم.
٢. يمكنك أن تجد طريقاً فوق الجدار أو تحته أو خلاله.

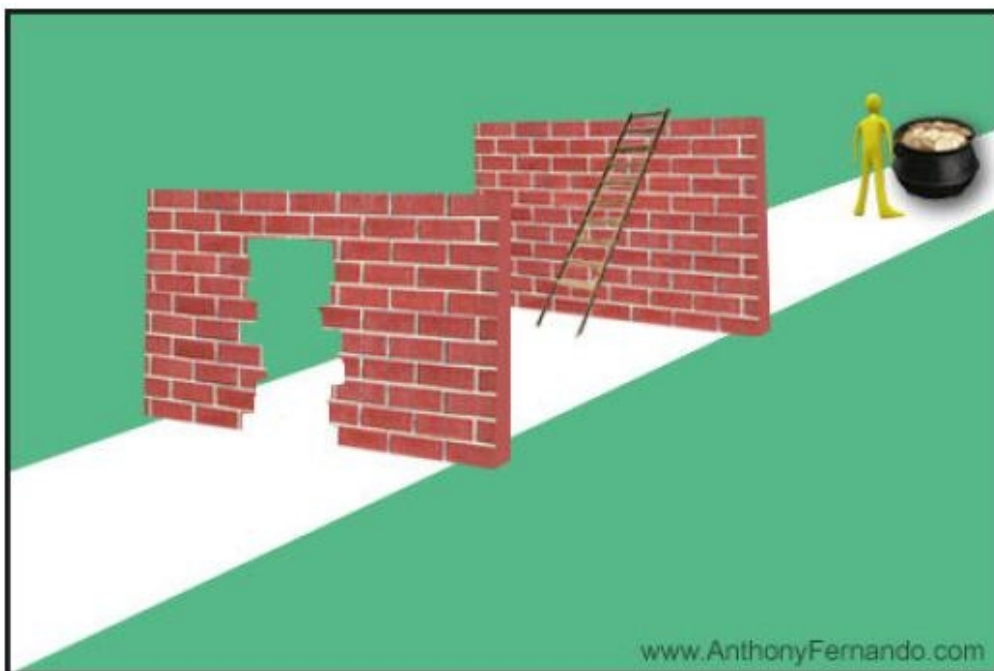
إذا تمكنت من تخطي الحائط الأول، فمن الممكن أن تلقي نظرة خاطفة إلى حلمك، والتيقن من أنك أصبحت أقرب إليه، لكن -حتمًا- سيظهر حائط حجري آخر من العدم.



بغض النظر عن ماهية هدفك، من المهم أن تدرك أنه كلما اقتربت من بداية رحلتك على طريق النجاح، ستواجه سلسلة من الحوائط الحجرية.

وتكمن البراعة في استعدادك للحوائط التي ستظهر، وإدراك أن تجاوز هذه العقبات جزء من رحلتك، وهذا سيساعدك على النظر إلى الحوائط الحجرية كما هي - أي عقبات مؤقتة تضطر إلى التعامل معها للوصول إلى هدفك.

وحتى ذلك الحين، هكذا يبدو طريق النجاح فعلياً.



تذكر هذه الصورة، ولا تسمح لأي عائق بمنعك عن السير قدماً.

تذكر دائماً أن لكل مشكلة تواجهها حلاً موجوداً على الجانب الآخر من الحائط الأخير .. فهدفك بانتظارك.

- خطوات العمل:

١. أدرك أنه كلما بدأت في عملك تجاه تحقيق هدفك، ستظهر العقبات.
٢. عليك أن تفهم أن تخطي هذه العقبات جزء من رحلتك.
٣. عندما تواجه حائطاً جدياً لا تستسلم! ابحث عن طريق فوق الحائط أو تحته أو خلاله وتابع السير قدماً!